



**LAHDEN AMMATTIKORKEAKOULU**  
*Lahti University of Applied Sciences*

# MUUSIKON PSYYKKINEN VALMENNUS

Kohti täysipainoista harjoittelua ja henkistä kasvua

LAHDEN  
AMMATTIKORKEAKOULU  
Musiikin koulutusohjelma  
Instrumenttiopetus  
Opinnäytetyö  
Syksy 2015  
Milja Lahti

Lahden ammattikorkeakoulu  
Musiikin koulutusohjelma

LAHTI, MILJA:

Muusikon psyykkinen valmennus  
Kohti täysipainoista harjoittelua ja hen-  
kistä kasvua

Instrumenttiopetuksen opinnäytetyö, 36 sivua

Syksy 2015

TIIVISTELMÄ

---

Opinnäytetyössäni tutkin muusikon psyykkistä valmennusta ja pohdin, millaista hyötyä siitä on soittajalle.

Keräsin tietoa kirjallisesti ja omien kokemuksieni kautta. Kirjallista tietoa sain lukemalla sekä urheilijan että muusikon psyykkisestä valmennuksesta. Samalla perehdyin myös esiintymisjännitykseen. Kokeilin käytännössä erilaisia psyykkisen valmennuksen menetelmiä ja hyödynsin niitä viulunsoiton opiskelussani.

Opinnäytetyöni kiteyttää kaiken sen, mitä itse oivalsin psyykkisen valmennuksen parissa kokemusteni ja lukemani kautta. Tulin siihen tulokseen, että psyykkisestä valmennuksesta on apua esiintymisjännityksen lisäksi myös oman identiteetin kehittämisessä ja soittamisen harjoituslaatuun vaikuttamisessa. Täysipainoisen harjoittelun ja henkisen kasvun myötä voi saavuttaa ihanteellisen esiintymistilan, jossa esiintymisestä voi nauttia ilman liiallista jännittämistä. Itselleni esiintymistakin tärkeämpänä saavutuksena oli henkisen vahvuuden ja oman identiteetin kehitys. Mielestäni psyykkisen valmennuksen tarjoamia mahdollisuuksia tulisi hyödyntää enemmän musiikin parissa.

Avainsanat: Psykkinen valmennus, viulunsoitto, esiintymisjännitys, identiteetti, itsetunto, harjoittelu

Lahti University of Applied Sciences  
Degree Programme in Music

LAHTI, MILJA:

Musician's Mental Training  
Towards balanced practicing and mental  
development

Bachelor's Thesis in Instrument Education, 36 pages

Autumn 2015

## ABSTRACT

---

The Bachelor's thesis studied musicians' mental training and considered the benefits that it offers to a player.

Information for the thesis was collected from existing relevant literature as well as the author's own experiences. And, literal sources dealing with mental training and stage fright of athletes and musicians were utilized. Furthermore, the author tried a variety of mental training methods in practice during her own violin studies.

The thesis encapsulates everything that the author had realized about mental training through her own experiences and from what she read. The study results show that mental training helps not only in easing stage fright but also with developing personal identity and self-esteem. In addition, it also improves the quality of playing. It became clear that through balanced practice and mental growth it is possible to achieve an ideal and enjoyable state of performance without excessive stress.

For the author, it was even more important to develop mental strength and improve personal identity than to actually perform in front of an audience. The possibilities of mental training should be used more widely in the field of music.

Key words: Mental training, violin playing, stage fright, identity, self-esteem, practice

## SISÄLLYS

1	JOHDANTO	1
2	PSYKKINEN VALMENNUS JA SEN TAUSTATEKIJÄT	3
2.1	Ajatukset	4
2.2	Itsetuntokysymys	5
2.3	Stressi	7
2.4	Motivaatio ja tavoitteet	8
3	PSYKKISEN VALMENNUKSEN MENETELMIÄ	10
3.1	Rentoutus	10
3.2	Hengitys	11
3.3	Keskittyminen	12
3.4	Mielikuvaharjoittelu	13
3.5	Suggestio	15
4	MITEN MUUSIKKO HYÖTYY PSYKKISESTÄ VALMENNUKSESTA	18
4.1	Esiintyminen haastaa muusikon	18
4.2	Identiteetti	20
4.3	Harjoituslaatuun vaikuttaminen	21
5	ESIINTYMISJÄNNITYS	23
5.1	Tunne-elämän vaikutus esiintymisjännitykseen	24
5.2	Ajatusten vaikutus jännitykseen	25
6	PSYKKISTÄ VALMENNUSTA KÄYTÄNNÖSSÄ: OMA PROSESSINI	28
7	LOPUKSI	34
	LÄHTEET	35

# 1 JOHDANTO

Opinnäytetyössäni pohdin, millaista hyötyä psyykkisen valmennuksen menetelmistä on muusikolle. Työni perustuu sekä lukemaani kirjallisuuteen että omiin kokemuksiini aiheesta. Psyykkisen valmennuksen menetelmiä on olemassa useampia kuin tässä opinnäytetyössä mainitaan, mutta kerron tärkeimmistä perusmenetelmistä, jotka nousivat esille oman prosessini aikana. Käytän työssäni paljon esimerkkinä viulunsoittoa, koska viulu on oma instrumenttini.

Opinnäytetyöni aihe varmistui minulle viimeisen opiskeluvuoden aikana. Päätösesitaaliani varten aloin tietoisesti kokeilemaan ja käyttämään erilaisia menetelmiä. Ottaessani selvää psyykkisestä valmennuksesta tajusin, kuinka paljon siitä oli itselleni hyötyä. Huomasin myös, että olin jo aikaisemmin hyötynyt psyykkisen valmennuksen menetelmistä, mutta en vain ollut tiedostanut sitä. Lopulta kokosin oppimiani asioita yhteen ja kirjoitin niistä opinnäytetyön.

Perehdyn opinnäytetyössäni myös esiintymisjännitykseen, joka tuntuukin olevan muusikoille tärkein ongelma, johon haetaan apua psyykkisestä valmennuksesta. Haluan tuoda esille, että psyykkisestä valmennuksesta on hyötyä esiintymisjännityksen sietämisen lisäksi myös oman identiteetin kehittämisessä ja harjoittelun laatuun vaikuttamisessa. Oikeastaan kaikki nämä liittyvät toisiinsa, sillä hyvän harjoittelun ja henkisen kasvun myötä on mahdollista poistaa esitystä häiritsevää jännitystä ja siten nauttia esiintymisestä.

Haluan korostaa psyykkisen valmennuksen tärkeyttä musiikin alalla, ja kertoa sen merkityksestä itselleni ja sitä kautta muille. Tavoitteena on siis antaa muille muusikoille ja musiikin alaa opiskeleville tietoa ja jakaa kokemuksia psyykkisestä valmennuksesta. Oma prosessini kertoo, kuinka kasvaminen arasta opiskelijasta ammattilaiseksi tapahtui. Toivon, että kokemuksistani psyykkisen valmennuksen parissa olisi hyötyä muillekin.

Muusikon psyykkisestä valmennuksesta on tehty muitakin opinnäytetöitä. Lähimmäksi oman työni aihepiiriä tulee Laineen (2011) opinnäytetyö, joka kertoo psyykkisestä valmentautumisesta osana viulunsoittoa. Mäenpää (2013) syventyy

psykykkisen valmennuksen menetelmistä keskittymiseen, kun taas Hippeläinen (2008) tutkii mentaaliharjoittelun soveltamista pianonsoittoon. Poikonen (2009) käsittelee opinnäytetyössään esiintymisjännitystä ja pohtii opettajan roolia esiintymisvalmennuksessa.

Opinnäytetyössäni käsiteltävä psykykkinen valmennus on mielestäni aiheena ajan-kohtainen kaikille, jotka ryhtyvät muusikoiksi. Vaikka psykykkinen valmennus musiikissa ei olekaan mikään uusi keksintö, tulisi sen tarjoamia mahdollisuuksia käyttää enemmän hyödyksi. Mielestäni jokaisen muusikon olisi hyvä perehtyä psykykkiseen valmennukseen ja sen menetelmiin.

## 2 PSYKKINEN VALMENNUS JA SEN TAUSTATEKIJÄT

Kun muusikko valmistautuu esitykseen tai urheilija kilpailuun, kyse ei ole pelkästään fyysisestä suorituksesta, vaan suoriutumiseen vaikuttaa suuresti myös psyykkinen puoli. Kaikki, mitä ihmisen pään sisällä tapahtuu, vaikuttaa itse suoritukseen, sitä ennen, sen aikana sekä jälkeen. Jokaisen muusikon olisi hyvä tietää, mitä on psyykkinen valmennus, miten sen menetelmiä on mahdollista harjoitella ja milaista hyötyä siitä on omaan toimintaan.

Käsite *psyykkinen valmennus* on lainattu suoraan urheilusta, mutta sen käyttö on alkanut vakiintua myös musiikissa. Urheiluvalmennuksessa käsite on tunnettu jo pitkään, ja urheilijat ovat käyttäneet hyödyksi sen suomia mahdollisuuksia. (Arjas 1997, 37, 39). Arjaksen mukaan psyykkinen valmennus kuvastaa prosessia, jonka muusikko käy läpi muodostaessaan omaa minäkuvaansa ja harjoitellessaan kappaleita ilman soitinta. Monet psyykkisessä valmennuksessa käytettävät menetelmät ovat oman itsensä kehittämistä ja vahvistamista tukevia harjoituksia. (Arjas 1997, 37–38.)

Janssonin mukaan psyykkisten taitojen kehittäminen on fyysisen harjoittelun kaltaisen pitkäkestoinen oppimis- ja sopeutumisprosessi. Sekä psyykkistä että fyysistä kuntoa on harjoiteltava määrätietoisesti ja asteittain. (Jansson 1990, 16.)

Psyykkisen valmennuksen keskeisimpiin tavoitteisiin kuuluu suunniteltu fyysinen ja psyykkinen toiminta, jossa fyysisen ja psyykkisen toiminnan suhde on tasapainossa, harmoniassa. Pinnalle nousee myös henkinen kehittyminen yleisesti sekä omien tunteiden, ajatusten ja aistimusten tunnistaminen ja tulkinta. (Jansson 1990, 17, 57.) Jansson kiteyttää asian seuraavasti: ”Psyykkisen valmennuksen yleiseksi tavoitteeksi voidaan määritellä yksilön, tilanteen ja toiminnan välisen vuorovaikutuksen säätely siten, että asetetun tavoitteen kannalta saavutetaan paras mahdollinen tulos” (Jansson 1990, 57).

Lähes kaikki urheilussa käytettävät psyykkisen valmennuksen menetelmät sopivat sellaisenaan myös muusikon käyttöön. Suurin eroavaisuus musiikin ja urheilun

välillä lienee lopputuloksen kohdalla. Vaikka musiikissa suoritus on fyysisesti vaativa, oleellista on kuitenkin taiteellinen anti. Urheilussa suoritus on täysin fyysinen, poikkeuksena arvostelulajit kuten taitoluistelu ja voimistelu (Arjas 1997, 42).

Mielestäni myös muusikon taustan selvittäminen ja ongelmien analysoiminen on olennainen osa psyykkistä valmennusta. Ilman taustojen tuntemista ei voida määrittellä ongelmaa eikä sitä, millaisilla menetelmillä sitä lähdetään ratkaisemaan.

Lähtökohta ongelmien ratkaisemiselle on diagnoosi omasta tilanteesta. Sitä voidaan analysoida pohtimalla, mitkä osa-alueet ovat kunnossa ja mitä halutaan parantaa. Päivi Arjaksen kirjassa ”Iloa esiintymiseen” on lueteltu oman tilanteen arvioimisen avuksi väittämiä ja kysymyksiä, jotka liittyvät esiintymiseen, soittamiseen ja harjoitteluun (Arjas 1997, 26).

## 2.1 Ajatukset

”Ajatelkaa enemmän, soittakaa vähemmän!” Nathan Milstein (Garam 1995, 172).

Ajatukset vaikuttavat aina merkittävästi tekemiseen. Ne voivat huonontaa tai parantaa ihmisen suorituskkyä, ja siksi onkin tärkeää oppia hallitsemaan ajatusten kulkua. Janssonin (1990, 50) mukaan tavoitteena on valita suoritusta tukevia ja suoritustasoa nostavia ajatuksia. Samalla seurauksena suoritusta häiritsevät ajatukset tulevat torjutuiksi.

Ennen kuin voidaan tehdä johtopäätöksiä tai pohtia ratkaisua ajatuksista aiheutuviin ongelmiin ajatuksia tulisi myös analysoida. Usein ajatuksia putkahtelee mieleen ilman, että niitä tiedostaa samanaikaisesti. Vasta hetken päästä huomaa olleensa ajatuksissaan. Mielestäni näihin ajatuksiin olisi hyvä tarttua kiinni heti niiden tiedostamisen jälkeen ja pohtia niitä syvemmin: millaisia ajatukset ovat, negatiivisia vai positiivisia? Ovatko ne omaa osaamistaan kannustavia vai itseään ja omaa tekemistään vähätteleviä mietteitä?



Taustalla piileviin epätarkoituksenmukaisiin ajatuksiin on mahdollista vaikuttaa psyykkisen valmennuksen avulla. Menetelmien avulla pureudutaan ihmisen ajatusmalleihin sekä vakiintuneisiin ajatuskuvioihin. (Arjas 1997, 64.)

## 2.2 Itsetuntokysymys

Itsetunnolla ja sen synnyttämällä itseluottamuksella tarkoitetaan ihmisen käsitystä itsestään ja uskoa itseensä, kykyä sietää vastoinikäymisiä sekä voittaa vaikeuksia. Keskeinen itsetuntoa heijastava tekijä on tahdonvoima, joka peilaa käsitystä ihmisestä itsestään, hänen kyvyistään ja mahdollisuuksistaan. Kaikki kokemukset ja tapahtumat elämässä vaikuttavat itsetuntoon ja itseluottamukseen. (Jansson 1990, 207.)

Itsetunto kehittyy jatkuvasti läpi elämän, mutta pohja sille rakentuu jo lapsuudessa (Keltikangas-Järvinen 1994). Garamin mukaan viulistin kehitystä pyritään ohjaamaan niin, että suurin osa esiintymisistä onnistuu, ja itseluottamus kasvaa sen myötä. Vaikka esiintymisissä havitellaan onnistumisia, jokaiselle sattuu myös epäonnistumisia. Lapsen on oltava tietoinen siitä, että hänet hyväksytään ja häntä rakastetaan virheistä huolimatta. (Garam 1995, 141.)

Itsetunto ja oppimiskyky liittyvät olennaisesti toisiinsa. Keltikangas-Järvisen (1994) mukaan käsitys omasta itsestä vaikuttaa oppimisen kannalta siihen, kuinka suhtautuu omiin kykyihinsä ja mahdollisuuksiinsa oppijana. Jos ei luota itseensä ja omiin kykyihinsä, on lähes mahdotonta harjoitella niin, että kehitystä tapahtuisi.

Harjoittelun ja kehittymisen lisäksi huono itsetunto vaikeuttaa esiintymistilannetta. Arjas kirjoittaa, että lavalla oleminen voi tuntua sietämättömältä, jos esiintyjä ei ole sinut oman kehonsa tai ulkonäkönsä kanssa. Esiintyjä pelkää yleisön katseita ja ulkoisen olemuksen arvostelua, keskittyminen soittamiseen tuntuu mahdottomalta. Itseluottamukseen liittyvät ongelmat johtavat epävarmuuteen, joka on esiintyjän pahin vihollinen. Kun soittaja ei luota itseensä eikä arvosta omia taitojaan, jokainen virhe on henkilökohtainen katastrofi. Tällöin myös yleisön voi olla

helppo havaita, jos esiintyjä häpeilee omien taitojensa näyttämistä. (Arjas 1997, 58–60.)

Mielestäni heikko itseluottamus voi näkyä myös tilanteessa, jossa edistymistä esitellään vain yhdelle ihmiselle. Esimerkiksi soittotunnilla voi tuntua vaikealta esittää kotona harjoiteltu kappale opettajalle, vaikka se olisikin aikaisemmin sujunut. Tilanteessa soittajalle herää epäily osaamisestaan ja hän pelkää opettajan mielipidettä. Hän ei kykene näyttämään todellisia taitojaan, koska ei usko niihin.

Toisinaan tilanne voi olla täysin päinvastainen ja soittaja luuleekin itsestään liikoja. Arjas toteaa, että huono itsetunto voi näkyä myös itsensä ylikorostamisena. Muusikko kuvittelee olevansa parempi kuin todellisuudessa on, käyttäytyy sen mukaisesti eikä suostu myöntämään omaa todellista tasoaan. Tällöin huonoa itsetuntoa on yritetty ratkaista väärällä tavalla. (Arjas 1997, 61.)

Janssonin mukaan minäkuvaan eli käsitykseen omasta itsestä on syytä pyrkiä vaikuttamaan, sillä se näkyy suorituksessa. Minäkuva on myönteinen silloin, kun on vahva luottamus itseensä. Päästäkseen huipulle on uskottava itseensä ja omiin kykyihinsä. (Jansson 1990, 117.) Mielestäni itseluottamuksen kehittämiseen tarvitaan myös muiden apua ja kannustusta, mutta kaikki on kuitenkin lähtökohtaisesti itsestä ja omasta asenteesta kiinni. Suurimman työn itsetunnon ja sen myötä itseluottamuksen parantamisen eteen tekee jokainen itse.

Itsetunnon ja itseluottamuksen kehittäminen on koettu ongelmalliseksi nimenomaan suomalaisessa kulttuurissa. Myös positiivisen palautteen antaminen kulttuurissamme on vaikeaa – ajatellaan, että ihminen tiedostaa itsekin, kun työ on ollut hyvää. Persoonallisuuden rakentumisprosessin kannalta kannustaminen ja myönteinen palaute ovat kallisarvoisia. Itsetuntemus on avainsana itsetunnon ja itseluottamuksen kehittämiseen. Realistisen minäkuvan rakentaminen muodostuu omien heikkouksien ja vahvuuksien tiedostamisesta sekä tunne-elämän ja ajatusmaailman tuntemisesta. Muusikon itsetunnon korjaamiseksi olisi hyvä aluksi tehdä henkilökohtainen kartoitus siitä, mikä omassa soitossa on hyvää ja mikä ei. (Jansson 1990, 207, 209, Arjas 1997, 60–63.)

## 2.3 Stressi

Stressi tarkoittaa räsitus­tilaa, jonka aiheuttaa ristiriitatilanne yksilön ja ympäristön välillä. Stressitilanteessa ihminen joutuu sopeutumaan ympäristön ärsykkeisiin, haasteisiin ja paineisiin. Stressiä voi aiheuttaa esimerkiksi liian vaikeaksi koetun tehtävän suorittaminen (Jansson 1990, 173).

Stressitekijöitä voivat olla esimerkiksi liian vaikea tai yksinkertainen työ, liian suuri tai vähäinen työmäärä, kiire, suuri vastuu tai jännitys. Muusikolla stressiä voi aiheuttaa muun muassa epävarmuus, pelko epäonnistumisesta, muiden odotukset, harjoitusväsymys, väärin asetetut tavoitteet tai huonot ihmissuhteet esimerkiksi soitonopettajaan tai ihmisiin, joiden kanssa soittaa yhdessä. (Jansson 1990, 174–175.)

Janssonin mukaan stressin aiheuttamat reaktiot voivat olla fyysisiä tai psyykkisiä. Fyysisissä stressireaktioissa ihmisen kehossa tapahtuu muutoksia. Näiden fysiologisten muutosten tehtävänä on ylläpitää suori­tuskykyä rasittavasta tilanteesta huolimatta. Fysiologisia muutoksia ovat esimerkiksi sykkeen kiihtyminen, hengitystahdin nopeutuminen, lihasten jännittyminen, verenpaineen nousu tai havaintokyvyn heikkeneminen. Psyykkisiä reaktioita voivat olla muun muassa levottomuus, ahdistuneisuus, rentoutumis- ja keskittymiskyvyn heikkeneminen, jatkuva väsymys, vetäytyminen tai aggressiivisuus. Näiden reaktioiden myötä elimistön fyysisen valmiuden hyödyntäminen estyy ja ihminen voi menettää itsekontrollinsa. (Jansson 1990, 175–176.)

Psyykkisen valmennuksen menetelmien avulla voi vapautua ongelmallisiksi osoitautuneista stressireaktioista ja opetella uusia reagoititapoja. Reaktioiden säätelyyn soveltuvat parhaiten mentaalinen harjoittelu ja rentoutuksen harjoittelu (Jansson 1990, 178–180). Ennen stressin säätelyyn liittyviä harjoituksia on tehtävä mahdollisimman tarkka kuvaus tilanteesta ja mietittävä kokemuksia stressistä yksityiskohtaisesti.

## 2.4 Motivaatio ja tavoitteet

Motivaatiolla tarkoitetaan henkistä tilaa, joka virittää ja tähtää asetetun tavoitteen saavuttamiseen. Kaikkiin ihmisen pyrkimyksiin sisältyy tavoite, ja motivaatio kannustaa tavoitteen saavuttamisessa. Motivaatio ei pysy aina samanlaisena, vaan sen voimakkuus vaihtelee erilaisten tekijöiden muuttuessa. Ilman motivaatiota ei kukaan jaksaisi harjoitella esimerkiksi viulunsoittoa päivästä toiseen. Pelkän suorittajan motivaatio ei ole ainoa, mikä vaikuttaa lopputulokseen. Kuten urheilussa valmentajan, myös musiikissa opettajan omalla motivaatiolla on suuri vaikutus valmennettavan suoritukseen. (Jansson 1990, 181; Garam 1995, 142.)

Tekijöitä, jotka sytyttävät motivaation, kutsutaan motiiveiksi. On olemassa sisäisiä ja ulkoisia motiiveja. Ulkoisia motiiveja ovat muun muassa menestyminen, palkkio ja rangaistus ja sisäisiä esimerkiksi tarpeet, toiveet ja tavat. Yksi merkittävä sisäisistä motiiveista on oikea tavoitteenasettelu. (Jansson 1990, 181–182.)

Oikein mitoitettut tavoitteet tuovat harjoitteluun lisää tehokkuutta. Kaukaisten, pitkän ajan päähän asetettujen tavoitteiden lisäksi tarvitaan myös lähempiä tavoitteita, välitavoitteita. Välitavoitteiden avulla voidaan jäsentää aikaa ja työmäärää. Ne tuovat tekemiseen onnistumisen iloa, mikä on tärkeää motivaation kannalta. Usein pitkän tähtäimen tavoitteet ovat selvillä, mutta niiden saavuttamiseksi pienet askeleet välistä puuttuvat. (Arjas, 101, 103.)

Mielestäni tavoitteenasettelu ei tarkoita sitä, että tavoitteita ajatellaan vain hetkelisesti, koska silloin ne myös unohtuvat helposti. Tavoitteet kannattaisi aina konkreettisesti kirjoittaa paperille, silloin ne ovat oikeasti olemassa ja niillä on merkitystä.

Tavoitteiden asettelussa oppimista parantaa huomattavasti realistinen ja selvä ajatus siitä, mikä on mahdollista ja missä ajassa. Oikeanlainen tavoite, joka vastaa soittajan tasoa, kannustaa sitkeään harjoitteluun. Jos tavoite on turhan suurpiirteinen ”saada tämä joskus menemään jotenkin sinnepäin”, aikaa kuluu vain tehottomaan harjoitteluun. Ei ole myöskään syytä hätäillä ja ylimitoittaa sitä, mitä voi saada vaikkapa viikossa aikaan, sillä se kostaustuu lopputuloksessa sekä siinä, ettei

edistymistä juuri tapahdu. Liian matalat tavoitteet, jotka ovat helposti saavutettavissa, aiheuttavat kyllästymisen ja turhautumisen tunnetta sekä vievät harjoitusinnon. Toinen ääripää on liian korkeat tavoitteet, jotka tuntuvat saavuttamattomilta ja aiheuttavat epäonnistumisen tunnetta. (Arjas 1997, 103; Jansson 1990, 182.)

Soittoharrastukseen liittyen lapsilla yksi toimiva ulkoinen motiivi on palkkio. Kokemusteni perusteella motivaation puutteessa lapsi voi innostua soittamisesta, kun hänet palkitsee tarvittaessa. Hyvästä harjoittelusta voi palkita esimerkiksi tarroilla. Palkitsemisen tulisi tapahtua vain silloin, kun siihen on aihetta, jotta lapsi ymmärtää toimineensa oikein. Liian usein tapahtuva palkitseminen ei ole suotavaa, muuten lapsi tottuu siihen ja motiivi menettää merkityksensä.

Huippu-urheilijoiden keskuudessa tyypillinen motivaatio-ongelma on ylimotivointeisuus. Käsitteellä tarkoitetaan urheilijoita, jotka uskovat, että kovalla työllä saavutetaan tuloksia. Sama pätee myös muusikoihin. Heidän suhteellisuudentajunsa katoaa, ja he ovat liian ankaria itselleen. Kaikki aika on käytettävä harjoitteluun. Vasta harjoiteltuaan itsensä täysin väsyksiin tuntee itsensä oikeutetuksi hylittämään. Todellisuudessa ylenpalttisesta harjoittelusta ei ole mitään hyötyä, päinvastoin; lihakset rasittuvat, vammautumisriski kasvaa, väsymyksen myötä soittoasennot ja otteet voivat vääristyä ja pahimmillaan vakiintua vääränlaisiksi. (Jansson 1990, 190; Arjas 1997, 63.)

### 3 PSYKKISEN VALMENNUKSEN MENETELMIÄ

Psyykkisen valmennuksen menetelmistä muusikolle tärkeitä ovat rentoutus, hengitys, keskittyminen, mielikuvaharjoittelu ja suggestio. Vaikka hengitys ja rentoutus ovatkin luonteeltaan fyysisiä perustoimintoja, ne kuuluvat oleellisesti psyykkisen valmennuksen menetelmiin. Arjaksen (1997, 37–38) mukaan monien psyykkisten harjoitusten tehokas suorittaminen edellyttää niiden hallintaa.

#### 3.1 Rentoutus

Yksi psyykkisen valmennuksen menetelmistä on rentoutus, jonka voi oppia harjoittelemalla. Rentoutuessaan ihminen pystyy uudistamaan itseään sisäisesti ja lataamaan henkisiä paristojaan. Sekä ruumiillisista että henkisistä rasitteista suoriutuu rentoutuksen avulla paremmin. (Jansson 1990, 67.)

Rentoutuksen avulla pyritään vapautumaan ja löytämään keskittymiskykyä edistäviä tekijöitä, kuten rauhallisuutta ja rentoutta. Tavoitteena on jännitystilan poistaminen, keskittymiskyvyn parantaminen ja unen edistäminen. Jännitystilan poistamisella pyritään poistamaan sellaista ylimääräistä jännitystä, joka haittaa itse suoritusta. Usein stressistä johtuviin uniongelmiin haetaan rentoutumisharjoitusten avulla mielen ja kehon rauhoittumista, jolloin nukahtaminen on helpompaa ja unen laatu parempaa. Rentoutumisen avulla on myös mahdollista edistää itsetuntemusta, kehontuntemus paranee itsensä kuuntelemisella ja havainnoimisella. (Jansson 1990, 67; Arjas 1997, 48–49.)

Rentoutumisella on oleellinen merkitys viulunsoiton aikana. Liikaa voimaa ja liian laajoja liikeratoja käyttävä viulisti soittaa jähmeästi. (Garam 1995, 144.) Viulusta ei saa kaunista perusääntä soittamalla jännittyneillä lihaksilla. Ennen harjoittelua ja sen jälkeen on suotavaa tehdä verryttelyliikkeitä, niiden avulla voi välttää lihasten turhaa jännittämistä.

Hyviin rentoutumisharjoituksiin kuuluvat Jacobsonin progressiivinen sekä Schultzin autogeeninen rentoutus. Progressiivinen harjoitus toimii hyvin tilanteissa, jois-

sa on vaikeaa tunnistaa eroa rentoutuneen ja jännittyneen lihaksen välillä. Lihasta jännitetään äärimmilleen ja vapautetaan. Lihaksilla on taipumus rentoutua jännityksen jälkeen. Autogeenisessä menetelmässä rentoutuminen tapahtuu ajatuksen kautta, ja sen oppiminen vie enemmän aikaa. Kehon eri osia käydään läpi ja annetaan rentoutumiskäskyjä. Muita hyviä tapoja harjoittaa rentoutusta ovat mielikuvien käyttäminen apuna rentouden löytämiseen sekä jooga. (Arjas 1997, 49–50.)

### 3.2 Hengitys

Mihin muusikko tarvitsee oikeanlaista hengitystekniikkaa? Millainen merkitys hengityksellä on musiikin ja soittamisen kannalta? Kun mietitään musiikkia ja hengitystekniikkaa, mieleen tulee helposti ensimmäisenä laulaminen, jossa hengittäminen on suuressa roolissa. Monen soittimen kohdalla melodian tuottaminen on hyvin lähellä laulamista. Soittaja käy mielessään läpi melodiasia ja ilmaisee sen soittimen kautta ulos. Laulamista käytetään usein apuna soitonharjoittelussa. Musiikin ilmaisussa hengityksellä on suuri merkitys; oikeanlainen hengitys elävöittää soitettavaa teosta ja tukee luonnollista soittotapaa. Hengityksen avulla monet tekniset asiat ovat helpompi toteuttaa niiden vaatimalla karaktäärillä.

Yleisiä hengitykseen liittyviä ongelmia ovat hengityksen pidättäminen, ylihengittäminen ja pinnallinen hengitys. Huonosta hengittämisestä seuraa vaikeuksia löytää luonnollinen ja rento tapa käyttää kehoa. Kun hengityksen merkitys tiedostetaan, ilmaa voidaan yrittää ottaa liian tehokkaasti, mistä seuraa huimausta ja huonoa oloa. Kyseessä on ylihengittäminen eli hyperventilaatio. Laulajan tai soittajan tavoitteena on hengittää hyvin, mutta joskus keuhkot vedetään liian täyteen ilmaa, jolloin hengitystekniikka on vääränlainen. (Arjas 1997, 45–46.)

Esiintymisen kannalta moni kärsii käsien nopeasta väsymisestä lavalla. Syy tähän voi olla pinnallinen hengitys, joka aiheuttaa lihasten hapenpuutetta. Silloin lihakset eivät saa tarvitsemaansa määrää happea. Käsien väsyminen ja sen kautta huoli yleisestä jaksamisesta voi aiheuttaa myös psyykkisellä puolella pelkoa ja epävarmuutta (Arjas 1997, 45). Pinnallisen hengityksen myötä sekä fraseerauksen että nyanssien tekeminen ja niiden myötä koko musiikillinen ilmaisu kärsii. Esimer-

kiksi viululla vahvasti ja voimakkaalla äänellä soitettavat kohdat voivat jäädä vai-  
suiksi: kuinka jousi voi saada riittävän voimakkaan kontaktin kieleen ja tarvitse-  
mansa vauhdin, jos hengitys ja keho eivät ole mukana suorituksessa?

Hengitysharjoituksia on monenlaisia, ja niiden tarkoituksena on palauttaa ihmisen  
alkuperäinen luonnollinen kyky hengittää. Arjas (1997) käyttää mainiona esi-  
merkkinä hyvästä hengityksestä vauvan tai koiran hengittämistä. Kehon liike on  
rauhallista, rytmikästä ja kaikin puolin luonnollisen tervettä. Ihmisen hengitys on  
parhaimmillaan, kun siihen ei kiinnitetä ylimääräistä huomiota, vaan sen annetaan  
vain tapahtua luonnollisesti. Kaikilla on tämä taito, mutta joskus se voi tilapäisesti  
kadota. (Arjas 1997, 46–47.)

### 3.3 Keskittyminen

Keskittyminen tarkoittaa huomion kiinnittämistä omaan tekemiseensä eli suori-  
tukseensa. Hyvä keskittymiskyky on huippusuorituksen edellytys. Jos keskittymi-  
nen on huonoa, se voi näkyä esimerkiksi tehottomana harjoitteluna tai konsertissa  
asiaankuulumattomina ajatuksina ja huomion kiinnittämisenä väärin asioihin,  
kuten yleisön seuraamiseen. Ajatusten kohdistaminen vain musiikkiin voi tuntua  
haastavalta. (Arjas 1997, 52.)

Mielessä myllertää jatkuvasti erilaisia ajatuksia, eikä ihminen kykene keskitty-  
mään yhteen asiaan kuin hetken. Keskittymisharjoituksissa ei ole tarkoitus rajoit-  
taa ajattelemista, vaan harjoitella ajatusten suuntaamista oikein. Niissä tavoitel-  
laan tilaa, jossa tietoisuus kohdistuu sillä hetkellä keskeiseen toimintaan. Ylimää-  
räiset ajatukset ja havainnot pyritään jättämään tiedostamattomalle tasolle, etteivät  
ne häiritse keskittymistä. Suurin osa ihmisen havainnoista jää muistin alitajuiselle  
tasolle, eikä niitä koskaan tiedosteta. (Arjas 1997, 52–53.)

Rentoutuminen auttaa poistamaan turhat ajatukset mielestä. Monet rentoutumis-  
harjoitukset toimivat myös keskittymisharjoituksina. Keskittymisen yrittäminen ei  
ole oikeaa keskittymistä. Hyvään keskittymiseen viittaavat ajan tajun kadottami-  
nen ja herääminen kesken tekemisen. Jos ajatukset kesken tekemisen harhailevat



aivan muualla, vaarana piilee tehoton harjoittelu, jossa toistetaan säveliä kaavamaisesti niitä sen kummemmin ajattelematta. Harjoittelu voi pahimmillaan olla huonompi vaihtoehto kuin harjoittelematta oleminen. Väärien liikeratojen toistaminen voi johtaa siihen, että väärä suoritustapa korvaa oikean. (Arjas 1997, 53–54.)

Mielestäni keskittymiseen vaikuttaa myös motivaatio tekemistä kohtaan. Jos muusikolla on riittävästi motivaatiota, hän on innostunut ja haluaa soittaa, silloin myös keskittyminen siihen onnistuu. Jos soittaminen ei huvita juuri harjoitteluhetkellä, hyvän keskittymisen saavuttaminen on lähes mahdotonta.

### 3.4 Mielikuvaharjoittelu

Mielikuvaharjoittelu eli mentaaliharjoittelu tarkoittaa liikkeen tai tilanteen kuvittelu. Muusikko voi työstää omaa soittotaitoaan ajattelun ja kuvittelukyvyn avulla. Liikesuoritukseen kuuluu aina motorisen harjoittelun lisäksi mentaalinen, elämyksellinen, kuvitteellinen puoli. Monet tekevät mielikuvaharjoittelua päivittäin käyden mielessään läpi työn alla olevaa kappaletta, esimerkiksi kävellessä tulee mietittyä kappaleen tulkintaa tai sormituksia. Psykkisessä valmennuksessa mielikuvaharjoittelu on suunnitelmallista, ja siinä hyödynnetään mielikuvaharjoittelun tarjoamia mahdollisuuksia oppia ja kehittyä. Kun ihminen eläytyy voimakkaasti jonkin liikeradan kuvitteluun, hermoradat vahvistuvat samalla tavalla kuin suoritettaessa liike fyysisesti. (Jansson 1990, 93; Arjas 1997, 79; Garam 1995, 145.)

Tavanomaisesti muusikko käyttää mentaaliharjoittelua miettiessään teoksen musiikillista merkitystä, fraseerausta ja omaa tulkintaa. Mielikuvat toimivat apuna myös muussa harjoittelussa, kuten ulkoasoittamisessa, teknisissä asioissa ja esiintymiseen valmistautuessa.

Monen muusikon suurena huolenaiheena ovat muistivirheet. Pelkkä motorinen muisti, joka juontaa juurensa lapsuudesta, on epävarma harjoittelumenetelmä ulkooppimiseen. Sormimuistin häiriintyessä tiedollisella tasolla ei ole olemassa keinoja tilanteesta selviämiseen. Kuulokuva on edellytys kappaleen ulkoasoitta-

miseen ja muistamiseen, mutta kuuloon luottaminen ei kuitenkaan auta, jos sormitukset unohtuvat. Parhaat mahdollisuudet ulkoaoppimiseen antavat nuottien lukeminen ja sisäisen näkökyvyn kehittäminen. Nuotinluvun tarkoituksena on muodostaa selkeä visuaalinen kuva soitettavista sävelistä ja suoritettavista liikeradoista. Unohtamisen pelko lievenee, kun tietää soittamansa kappaleen läpikotaisin. Mikäli jokin yksityiskohta menee pieleen esityksessä, tietää heti automaattisesti, mitä tulee seuraavaksi. On hyvä keskittyä kokonaisuuksiin ja fraaseihin, joissa yksittäiset nuotit ovat vain osia. Jos nuottikuvan muistaminen kokonaisuudessaan tuottaa vaikeuksia, mieleen voi painaa kriittisiä pisteitä eli nuoteista tiettyjä kohtia, jotka toimivat apuvälineinä. (Arjas 1997, 79, 81–83; Immonen 2007, 134–135.)

Moni muusikko saattaa teknisten vaikeuksien kohdalla ajatella ongelman piilevän omissa lihaksissaan. Ajatellaan esimerkiksi omien sormien olevan hitaita, kun ne eivät toimi vaaditulla nopeudella. Todellisuudessa lihakset eivät itsenäisesti tee mitään, vaan kaikki käskyt tulevat aivoista (Arjas 1997, 84). Suzukin mukaan kyseessä ei ole käsien hitaus vaan ajattelun hitaus. Pää ja sormet eivät työskentele yhdessä, ja siksi harjoittelu ei onnistu. (Suzuki 2000, 56–57.) Nopeiden sormien salaisuus on aivojen ja lihasten välinen yhteistyö.

Nopeat kuviot on harjoiteltava ensin hitaassa tempossa, jotta asian ehtii sisäistää. Selkeä aivojen toiminta tuo selkeän teknisen suorituksen. Kun aivot ovat tilanteen tasalla suorituksessa, nopeat kuviot tuntuvat hitaammilta. Aika on suhteellista. Nopeiden kohtien harjoitteluun tulisikin käyttää mielikuvaharjoittelua. Yksi hyvä tapa on rentoutua ja luoda mielikuva itsestään soittamassa sävelkuviota. Ensin kuviota toistetaan siinä tempossa, mihin sillä hetkellä kykenee. Tempoa lisätään vähitellen, ja viimein sitä toistetaan lopullisessa tempossa. (Arjas 1997, 84–87.)

Mentaalinen harjoittelu on vaativaa ja raskasta, ja se edellyttää paljon keskittymistä. Ajattelu kuluttaa energiaa ja se on jopa raskaampaa kuin fyysinen työ. (Arjas 1997, 88–89.)

Vaikka kappale olisi hallinnassa sekä teknisesti että musiikillisesti, se ei välttämättä ole vielä valmis esitettäväksi. Myös esiintymistä on harjoiteltava, ja siihen

on valmistauduttava erikseen. Koko esiintymistilanne yksityiskohtineen kannattaa käydä läpi mielessään. Esitystilanteen läpikäymisen aikana pinnalle nousevat jännityksen aiheuttamat oireet. Ne tulevat tutuiksi jo mentaaliharjoituksen aikana, ja näin voidaan ennaltaehkäistä sitä, etteivät jännitysoireet ole ongelma varsinaisessa tilanteessa. Kun oppii kuvittelemaan itsensä soittamassa koko ohjelman onnistuneella ja varmallalla otteella, usko omaan kykyihin vahvistuu ja on henkisesti valmistautunut varsinaiseen tapahtumaan. (Arjas 1997, 94, 96–98, 100.)

Mentaaliharjoittelua voi auttaa myös oman oppimisstrategian pohtiminen, se, mitä kautta tietoa omaksutaan luontevimmin. Eroavaisuuksia löytyy siinä, mikä aistijärjestelmä toimii kenelläkin parhaiten: auditiivinen, visuaalinen vai kinesteettinen. Mentaalinen harjoittelu on luontevinta aloittaa vahvimman aistijärjestelmän kautta ja laajentaa sitä muihin järjestelmiin. (Laine 2011, 7.)

### 3.5 Suggestio

Suggestio voi helposti tuoda ensimmäisenä mieleen sitä edistävän toimenpiteen eli hypnoosin. Ihmiselle annetaan hypnoottisessa transsitilassa erilaisia käskyjä suggeroimalla. Hypnoosi ei kuitenkaan ole ainoa keino hyödyntää suggestiota, transsitilan saavuttaminen voi olla vaikeaa ja jotkut eivät saavuta sitä koskaan. Oikeastaan suggestio on osa päivittäistä elämää. Mainostamisella esimerkiksi pyritään television ja lehtien kautta vaikuttamaan kulutustottumuksiimme ja ostopäätöksiimme suggeroivalla tavalla. Psykykkisessä valmennuksessa suggeroimisen suomia mahdollisuuksia voidaan hyödyntää. (Jansson 1990, 116; Solehmainen 2009, 38.)

Laajasti ottaen suggestio tarkoittaa ajatuksen, uskomuksen tai toiminnan kritiikintöntä hyväksymistä. Suggestiota on kahdenlaista: heterosuggestiossa toinen henkilö suggeroidaan ja itesuggestiossa ihminen suggeroi itsensä. Soitonopettaja voi heterosuggestion kautta muuttaa ja parantaa oppilaan ajatusmalleja. Heterosuggestiota voidaan harjoittaa myös kuuntelemalla rentoutumisharjoituksia. (Jansson 1990, 116; Arjas 1997, 70; Solehmainen 2009, 38.)

Suggestiota voidaan harjoittaa kotona itsesuggestion muodossa. Hyödylliset suggestiot ovat lyhyitä ja suoria toteamuksia, esimerkiksi ”olen taitava esiintyjä” tai ”soitan kauniilla äänellä”. Monet käyttävät sanoja hyödyksi itsesuggestionissa kirjoittamalla suggestiivisia iskulauseita. Esimerkiksi nuottitelineessä voi näkyä lappu ”soitan hyvin”. Aina kun soittajan katse osuu lappuun, teksti painuu syvemmälle aivoihin. Tämä on hyvä keino vahvistaa itsetuntoa. Alitajuntaan istutetaan positiivisia mielikuvia, jotka vahvistavat persoonallisuutta ja antavat mentaalista voimaa. (Solehmainen 2009, 38; Arjas 1997, 70–71.)

Psyykkisessä valmennuksessa käytetään myönteisiä sanamuotoja, joilla on usein tehokkaampi vaikutus kuin kielteisillä. Sanojen ja asioiden toistaminen tuo suggeroimiseen tehokkuutta. Suggestion vaikutusta vahvistaa myös tunne-elämään yhdistäminen. Kun suggestiota käytetään puheen muodossa, esitystavalla ja tyylillä on suuri vaikutus sen tehokkuuteen. Yleensä kirjoitetulla sanalla on suurempi vaikutus kuin puheella. (Jansson 1990, 116; Arjas 1997, 70.)

Garam kertoo työpöydällensä olevan Darwin P. Kingsleyn rohkaiseva sanoma: ”Sinussa on enemmän voimaa kuin aavistatkaan. Ainoat rajat ovat ne, jotka itse itsellesi pystytät. Älä ajattele, että et voi. Ajattele, että voit!” (Garam 1995, 141–142.) Tämän kaltaisilla kirjoituksilla voi tietoisesti vahvistaa omaa itseluottamustaan suggeroivalla tavalla.

Jansson on kiteyttänyt koko voittamisen itsesuggestion idean seuraavasti: voittaja ajattelee sitä mitä hän tahtoo saavuttaa, kun taas häviäjä ajattelee sitä, mitä hän ei tahdo tapahtuvan. Ajatuksilla ja sanoilla on mieletön voima. Jokainen ajatus luo mielikuvan alitajuntaan ja synnyttää tunteen. Näiden ajatusten avulla voidaan vaikuttaa minäkuvaan. Ihminen on sellainen kuin itse ajattelee olevansa. (Jansson 1990, 117.)

Suggestion ymmärtäminen, tietoisuus ajatuksen voimasta ja sen vaikutuksesta, on arvokas edistysaskel muusikolle. Jos jotakin aikoo saavuttaa, on uskottava omiin mahdollisuuksiinsa. Omia ajatuksia voi kontrolloida itsepuhelun kautta. Se tapahtuu antamalla käskyjä mielessään ja ajattelemalla myönteisesti mahdollisuuksistaan. Ennen esiintymistä tulisi virittäytyä sopivaan tunnelmaan, mikä voi tapahtua

suggeroimisen kautta. Tunnelma riippuu pitkälti siitä, millainen esitettävä teos on luonteeltaan. Esimerkiksi rauhallisen kappaleen alkaessa voi miettiä rauhallisuuden liittyviä sanoja. (Jansson 1990, 118—119.) Usein nopeatempoisten kappaleiden suggeroimisessa joudutaan käyttämään myös rauhallisuuden liittyviä sanoja. Esitystilanteessa jännitys nostaa sykettä, minkä seurauksena tempo saattaa karata käsistä, jos ajattelee nopeutta edistäviä sanoja.

## 4 MITEN MUUSIKKO HYÖTYY PSYKKISESTÄ VALMENNUKSESTA

Kun pohditaan psyykkisen valmennuksen soveltumista musiikin maailmaan, eräs tärkeä kysymys on, miten siitä on apua esiintymisjännityksestä kärsiville. Mutta mitä muuta hyötyä psyykkisestä valmennuksesta on muusikolle? Missä muissa tilanteissa muusikko siitä hyötyy?

### 4.1 Esiintyminen haastaa muusikon

Miksi esiintyminen on niin haastavaa? Kuinka pienikin hetki lavalla voi aiheuttaa niin suuria jännityksen tunteita? Kun asiaa lähdetään purkamaan, pohditaan ensimmäisenä ja oikeastaan tärkeimpänä asiana sitä, mitä tapahtuu ennen esiintymistä. Usein esiintymisjännityksestä kärsivillä esiintymisvalmennus on puutteellista tai sitä ei tehdä lainkaan. Itse esiintymistilanteeseen ja lavalla olemiseen ei valmistauduta. Poikosen kokemusten mukaan muusikon koulutuksessa esiintymisjännityksestä ei puhuta eikä anneta eväitä sen kanssa toimimiseen, vaikka se kuuluukin olennaisesti ammattiin (Poikonen 2009, 2). Itse koen saaneeni hiukan esimakua esiintymisvalmennuksesta opiskeluni aikana, mutta sitä saisi olla paljon enemmän.

Esiintymisvalmennuksella tarkoitetaan esiintymiseen liittyvien asioiden pohtimista ja läpikäymistä. Tähän kuuluvat esimerkiksi omista tuntemuksista keskusteleminen, riittävä harjoittelu, sekä esiintymispaikan ja yleisön tiedostaminen mahdollisuuksien mukaan. Esiintyminen on paljon muutakin kuin pelkkää kappaleen läpisoittoa. Arjas toteaa, että on hyvä pohtia omaa suhdettaan lavaan ja esiintymistilanteeseen sekä huomioida ja työstää omia tuntemuksiaan hyvissä ajoin ennen esiintymistä. Ahdistusta voi aiheuttaa ajatus muiden katseltavana olemisesta, tai esiin voivat nousta myös itsetunto-ongelmat. (Arjas 1997, 95.)

Esiintymiseen valmistautuessa psyykkisen valmennuksen keinoista hyödyllisiä ovat mielikuvaharjoittelu ja suggestio. Esityksen kulkua voi käydä mielessään läpi, samalla jännityksen tunteet tulevat tutuiksi ja itsevarmuus kasvaa. Suggestion avulla opettaja voi innostaa ja poistaa liiallista esiintymisjännitystä. Myös

omilla ajatuksillaan voi kannustaa ja rohkaista itseään ennen lavalle astumista. Monesti muusikko haluaa juuri ennen esitystä valmistautua siihen yksin omassa rauhassaan. Silloin onkin hyvä sauma käydä pientä itsepuhelua, kuten ”pystyn tähän” tai ”olen taitava”, ja ajatella myönteisesti itsestä sekä tulevasta esityksestä.

Koska ihminen kokee luonnostaan uudet tilanteet pelottaviksi, esityksen kannalta on tärkeää, että kaikki tuntuu tutulta. Muusikon tulisi miettiä etukäteen esitystilannetta, on varauduttava mahdollisiin vastoinikäymisiin. Mitä vain voi sattua kesken esityksen: aikataulu ei pidä, viulun kieli katkeaa tai jousesta irtoaa jouhi. (Arjas 1997, 94–95.)

Ennen esiintymistä olisi hyvä käydä läpi sitä, millaiseen paikkaan on menossa esiintymään ja millainen yleisö on vastassa. Esiintymispaikan näkeminen ja mahdollisesti soiton kokeileminen ennen esitystä vähentävät turhaa stressiä ja jännitystä. Myös tietoisuus yleisöstä vaikuttaa valmistautumiseen; monesti tutkinnossa arvostelua suorittavan lautakunnan edessä soittaminen on haastavampaa kuin tavallisessa konsertissa. Konserttia ajatellen yleisössä voi istua tuiki tavallisia ihmisiä, jotka eivät itse harrasta musiikkia tai tiedä siitä mitään. Toisinaan taas yleisö voi muodostua muusikoista ja musiikinopiskelijoista, joiden huomio valitettavan usein kiinnittyy enemmän soittoasentojen ja tekniikan tarkkailuun kuin itse musiikista nauttimiseen. Jos esiintyjä ei tiedä yleisössä olevan musiikin ammattilaisia ja tajuaa asian vasta lavalle astuessa, jännityksen tunne voi iskeä yllättäen paniikinomaisella tavalla ja häiritä itse suoritusta. Mutta jos esiintyjä on tietoinen muusikoiden läsnäolosta, lavalle astuessa ei tapahdu mitään, mikä voisi pahentaa jännitystä. Aina kannattaa miettiä ja mahdollisuuksien mukaan ottaa selvää, millaiselle yleisölle on menossa esiintymään.

Valmistautumiseen kuuluu olennaisesti hyvä harjoittelu. Esimerkiksi musiikin ominaispiirteitä ja ilmaisua harjoitellaan hyvissä ajoin ennen esiintymistä eikä itse esiintymistilanteessa. Konsertissa tuodaan esille kaikki se, mitä on ennalta harjoiteltu. Jo ennen harjoittelua tulisi valita teos, joka vastaa soittajan omaa tasoa. Jännittämiseen vaikuttaa jo se, että soittaja kokee esittävänsä liian haastavan teoksen. Teknisesti vaikeat kohdat aiheuttavat epävarmuutta, mistä seuraa jännitystä. La-

valle ei pitäisikään astua, mikäli ei ole täysin varma esitettävän kappaleen osaamisesta.

Esiintymisen haastavuuteen vaikuttavat fyysiset tekijät ovat usein riippuvaisia psyykkisistä tekijöistä. Fyysisesti jännittämisestä aiheutuu erilaisia oireita kehossa, kuten käsien kylmenemistä, sydämentykytystä, vapinaa ja hikoilua. Ennen esiintymistä jännityksestä johtuviin fyysisiin oireisiin voidaan suoraan vaikuttaa esimerkiksi erilaisilla verryttelyillä ja venytysliikkeillä, mutta jos oireet ovat niin pahoja, että ne haittaavat suoritusta, ongelmaan on syytä etsiä ratkaisua psyykkiseltä puolelta.

Tulisi kuitenkin muistaa, etteivät kaikki fyysiset jännitysoireet ole pahasta, vaan usein niistä on hyötyäkin. Niiden kautta esiintyjä lataa energiansa parhaaseen suoritukseen.

## 4.2 Identiteetti

Psyykkisestä valmennuksesta on hyötyä muusikon persoonan kehittymisen kannalta. Oma identiteetti nousee esille heti psyykkisen valmennuksen alkuvaiheessa, kun pohditaan omaa tilannetta. Soittajan täytyy aluksi itse arvioida, missä hän on hyvä ja mikä taas tuottaa vaikeuksia. Psyykkisen valmennuksen aikana muusikko tunnistaa ja tulkitsee omia tunteitaan ja ajatuksiaan. Hän rakentaa omaa kuvaa itsestään eli identiteettiään. Psyykkisen valmennuksen menetelmien avulla kehitetään ja vahvistetaan käsitystä omasta itsestä. (Arjas 1997, 37–38; Jansson 1990, 57.)

Ihmisen persoonalliset ominaisuudet voivat muuttua ja kehittyä, etenkin tapauksissa, joissa omista ominaisuuksista on vääristynyt käsitys. Huono itsetunto voi aiheuttaa omien taitojen ali-arvioimista ja samalla kärsii myös usko omaan mahdollisuuteen oppia uutta ja kehittyä. Ihmisen on uskottava ja luotettava omaan tekemiseensä saadakseen tuloksia aikaan.



Psyykkisen valmennuksen kautta muusikko saa selvemmän kuvan siitä, mikä on juuri hänelle paras tapa oppia. Pohtiessaan käsitystä itsestään ihmisenä, esimerkiksi tunnistamalla omia ajattelu-, havaitsemis- ja kuvittelukykyjään, samalla hahmottaa kuvaa siitä, millainen on oppijana. (Jansson 1990, 57.)

#### 4.3 Harjoituslaatuun vaikuttaminen

Harjoittelemisen ei ole pelkästään fyysistä, vaan myös psyykkistä toimintaa. Oikeanlaisella harjoittelulla voidaan vähentää lavajännitystä, mutta ennen kaikkea tehostaa oppimista ja kehittymistä. Hyvä harjoittelutekniikka onkin edellytys edistymiselle. (Arjas 1997, 123.)

Harjoittelua monesti arvioidaan siihen käytetyn ajan mukaan. Todellisuudessa pitäisi kuitenkin panostaa harjoittelun laatuun ja tehokkuuteen eikä niinkään tuntimäärään. Suurien harjoittelumäärien vaarana ovat fyysiset rasitusvammat, joihin on viime vuosina kiinnitetty enemmän huomiota. Rasitusongelmia voi aiheutua jo nuorilla aikuisilla lihasten liiallisesta yksipuolisesta kuormittamisesta. Pahimmillaan soiton harjoittelun joutuu jättämään kuukausiksi kipeytyneiden käsien takia. (Arjas 1997, 127.)

Omaa harjoittelua voi suunnitella ja sen edistymistä seurata pitämällä harjoituspäiväkirjaa. Oman edistymisen huomaaminen tukee ja motivoi oppimista. (Joukamo-Ampuja, Heiskanen, Peltomaa, Porander, Arjas 2007.)

Laadukas harjoittelu, jossa ajatus on koko ajan mukana, on vaativampaa kuin niin sanottu mekaaninen harjoittelu. Vaikka useiden tuntien mekaaninen toistoharjoittelu tuntuu helpommalta, tehokas ajankäyttö on lopputuloksen kannalta hyödyllisempää. Laatu korvaa määrän. Psyykkisessä valmennuksessa käytettävä mentaali-harjoittelu on hyödyksi jokaiselle. Harjoittelun ajankohdallakin on merkitystä. On järkevämpää harjoitella siihen aikaan päivästä, kun tuntee olevansa virkeimmillään. Silloin aivotkin jaksavat työskennellä ja mielikuvitus toimii paremmin. (Arjas 1997, 129.)

Myös Galamian kertoo harjoittelun henkisestä valppaudesta: ”Instrumentalistille ei mikään ole arvokkaampaa kuin kyky työskennellä tehokkaasti – tietää, miten minimiajassa saavuttaa maksimi hyödyllisiä tuloksia.” (Galamian 1990, 75.) Galamianin mukaan ajattelematon harjoittelu on ajan tuhlaamista, ja jopa vahingollista, kun toistetaan virheitä ja korva tottuu vääriin ääniin. Oppilaalle tulisi korostaa täydellisen ja jatkuvan henkisen valppauden tärkeyttä harjoittelun aikana. Harjoitella voi hyvin ja huonosti, valitettavasti huonosti harjoitteleva on yleisempää. (Galamian 1990, 75.)

Hidas harjoittelu on suositeltavaa, sillä siitä on lukuisia etuja: liikkeet tapahtuvat tietoisesti ja tarkasti, ne jäävät helpommin muistiin, korva ehtii kontrolloida soittoa ja harjoittelusta muodostuu sekä teknisesti että musiikillisesti täysipainoinen kokonaisuus. On pidettävä kuitenkin mielessä oikea tempo nopeiden teosten osalta, sillä hitaasti harjoiteltaessa liikeradat on toistettava samalla tekniikalla kuin nopeassa. Juuri tähän tarvitaankin ajatustyötä, sillä liikeratoja on mietittävä ennen soittamista. (Arjas 1997, 129–130.)

## 5 ESIINTYMISJÄNNITYS

Muusikolle jännittäminen on hyvin tavallista. Yllättävää kyllä taito ja kokemus eivät poista jännittämistä. On siis turhaa odottaa päivää, jolloin jännittäminen katoaisi teknisten taitojen kehittymisen tai monen esiintymiskerran myötä. Sääntö ”täydellinen valmistautuminen takaa täydellisen onnistumisen” ei pidä paikkaansa, sillä ihminen ei ole kone, joka voidaan ohjelmoida onnistumaan sataprosenttisesti. On tavallista että jännittämisestä ja omista tunteista keskusteleminen jää liian vähäiseksi, joten monet turvautuvat beetasalpaajiin tai rauhoittaviin lääkkeisiin ilman muiden hoitomuotojen kokeilemistä. Omia tunteitaan ei kannata hävetä, vaan niistä puhumalla voi saada helpotusta jännitystilanteisiin. (Arjas 1997, 11–12; Garam 1995, 139.)

Oman soiton vertailu levytettyihin versioihin voi myös osaltaan tuoda esiintyjälle lisäpainetta. On toivotonta pyrkiä oman konsertin osalta samanlaiseen täydellisyyteen kuin äänitteillä, jotka tehdään studiossa ajan kanssa usein otoksin. Vain harvat äänitykset ovat konserttitaltiointeja. Toisin kuin äänitteet, elävä konserttiesitys on aina ainutlaatuinen kokemus kuulijalle ja sen tarkoitus on musiikin välittymisen inhimillisessä vuorovaikutustilanteessa. Tulisikin unohtaa turha suorittaminen, sillä musiikkiesitys ei saisi koskaan olla urheilusuoritus. (Arjas 1997, 13.)

Esiintymisjännitystä on tutkittu paljon, ja ilmiöstä on esitetty erilaisia teorioita. Omaa reagoimista on helpompi ymmärtää tuntemalla esiintymisjännityksen taustaa ja syitä (Arjas 1997, 16).

Esiintymisjännityksen aiheuttamat oireet kehossa ovat useimmille muusikoille tuttuja. Jännittäminen aiheuttaa fyysisiä oireita, mikä johtuu adrenaliinin lisäeritymisestä kehoon. Nämä oireet auttavat aisteja toimimaan terävämmin, parantavat keskittymistä sekä tuovat lisää voimaa ja nopeutta. Elimistö valmistautuu maksimaaliseen suoritukseen. Jännitysoireiden tarkoitus on auttaa selviytymistä. Näiden asioiden ajatteleminen antaa jännittämislle positiivisen sävyn. Olisikin parempi puhua esimerkiksi valmiustilasta tai keksiä jokin muu myönteinen synonyymi sanalle jännittäminen, joka aiheuttaa helposti kielteisiä mielleyhtymiä. (Arjas 1997, 16.)

Vaikka esiintyminen ei ulkoisesti muistuta taistelutilannetta, vaaraa tai pakoa, ihmisen elimistö reagoi silti tilanteisiin samalla tavalla. Konserttiin ei kuitenkaan sisälly riskejä fyysisestä loukkaantumisesta tai kuolemanvaarasta, vaikka esiintymislavalle meneminen voi tuntua yhtä uhkaavalta tilanteelta. Ylireagoiminen koi-  
tuu ongelmaksi ja pahimmillaan soittaja halvaantuu pelosta eikä pysty liikkumaan kunnolla. (Arjas 1997, 16–17.)

Mielestäni soittotunneilla voisi käyttää enemmän aikaa esiintymisjännityksestä puhumiseen. Jännittämisen ja omista tunteistaan puhumisen ei pitäisi jäädä vähäiseksi. Usein jännitys johtuu psyykkisistä tekijöistä, eikä ongelmaan voi löytää ratkaisua, jos sitä ei oteta puheeksi. Oppilas ei välttämättä itse osaa tuoda esille sitä, että kärsii liiallisesta jännityksestä esiintyessään. Opettaja voi johdatella aiheeseen esimerkiksi kyselemällä esiintymiseen liittyvistä tuntemuksista. Soitonopettajan kanssa voisi yhdessä keskustella asiasta ja pohtia keinoja mahdollisen ongelman ratkaisemiseen.

## 5.1 Tunne-elämän vaikutus esiintymisjännitykseen

Jännitysilmiöön liittyy erilaisia tunteita, joiden juuret voivat olla syvällä. Jännittäjällä voi olla alitajuinen pelko hylätyksi joutumisesta. Jo vauva pelkää hylkäämistä, koko hänen elämänsä on kiinni aikuisen huolenpidosta. Myöhemmällä iällä hylätyksitulemisen pelko voi näkyä esimerkiksi epävarmuutena toisen ihmisen uskollisuudesta. Esiintyjällä tämä voi heijastua alitajuiseen ajatukseen siitä, ettei kukaan välitä, jos soittaa huonosti. Tällaisista ajatuksista kärsivät varsinkin sellaiset ihmiset, jotka ovat tottuneet tulemaan arvioituiksi suoritustensa perusteella. Heiltä usein puuttuu kokemus tulla hyväksytyksi omana itsenään. (Arjas 1997, 17.)

Pieni yksittäinen epäonnistunut suoritus voi aiheuttaa esiintyjälle tunteen siitä, että hän on epäonnistunut ihmisenä. Taiteilija asettaa itsensä ja koko persoonansa alttiiksi taideteoksessa. Tällöin persoonallisuus ja tuotos menevät tekijän päässä sekaisin. Tuotokseen kohdistuva arvostelu koetaan omaan minään kohdistuvaksi, ja

siksi se voi haavoittaa syvästi. Monesti jännittäjällä on uskomus, että ollakseen arvokas ihmisenä on oltava täydellisen pystyvä muusikko. (Arjas 1997, 18.)

Suurin jännitysongelmia aiheuttava tekijä on huono itsetunto. Esitystilanteelta puuttuu pohja, jos ihminen ei usko itseensä ja työhönsä. Esiintyjä ei uskalla antaa parastaan, koska pelkää oman todellisen osaamisensa paljastumista huonon itsetuntonsa vuoksi. Parhaimmillaan soiton opetus tukee lasten ja nuorten minäkuvan kehitystä. Soiton myötä saa onnistumisen elämyksiä ja iloa edistymisestä. Toisinaan tilanne voi olla päinvastainen. Pieni soitto-oppilas huomaa, kuinka hänen suoritustaan ja edistymistään verrataan muihin. Jatkuva arvostelu ja vanhempien tai opettajan kunnianhimo vaikuttavat asennoitumiseen esiintymistä, tutkintoja ja koko soittamista kohtaan. (Arjas 1997, 18–19.)

Parhaat lähtökohdat soittajana kehittymiselle ovat omaan oppimiskykyyn luottaminen ja omien taitojen arvostaminen. On hyväksyttävä se tosiasia, että aina löytyy joku parempi, näppärämpi, parempimuistisempi tai vaikka karismaattisempi kuin itse on. (Arjas 1997, 19.)

## 5.2 Ajatusten vaikutus jännitykseen

Soiton aikana mielessä voi pyöriä asiaankuulumattomia ajatuksia. Moni pelkää sitä, mitä voisi tapahtua, ja kiusaa itseään mielikuvilla siitä, mitä esityksessä voisi pahimmillaan sattua. Nämä itse luodut pelottavat mielikuvat voivat olla suurin esitystä haittaava tekijä. (Arjas 1997, 19.)

Yksi tyypillinen ajatuksellinen ongelma on epäillä tietyissä tilanteissa sellaisia taitoja, jotka muulloin ovat itsestäänselvyksiä. Esimerkiksi kävellessä kapeaa lankkua pitkin alkaa helposti miettiä omia askeliaan, kun normaalioloissa kävelemistä ei ajattele. Keskittymiseen ja koko esitykseen vaikuttaa olennaisesti se, jos soittaja alkaa esiintymistilanteessa kiinnittää huomiota siihen, mitä sormet tekevät, vaikka hän harjoitusvaiheessa sen sijaan olisi keskittynyt musiikin tuottamiseen. Epäiltäessä sormivalmiutta automatisoituneet liikkeet muuttuvatkin epävarmoiksi ja musiikillinen anti jää niukaksi. (Arjas 1997, 21.) Arjas viittaa vanhaan

tarinaan tuhatjalkaisesta, joka sotkeutui omiin jalkoihinsa, kun siltä kysyttiin, missä järjestyksessä se jalkojaan liikuttaa.

Ajatuksia, jotka putkahtelevat mieleen tietyissä tilanteissa ilman, että niitä varsinaisesti ajattelee, kutsutaan automaattisiksi ajatuksiksi. Suurimmaksi osaksi nämä ajatukset ovat negatiivisia, itseä ja omaa osaamista aliarvioivia. (Arjas 1997, 20.)

*Esimerkiksi laulaja uskoo, ettei kykene laulamaan korkeita ääniä, hän jännittyy aina yrittäessään ja todennäköisesti epäonnistuu kerta toisensa jälkeen. Muusikon sisäinen ääni kertoo hänen olevan epävarma esiintyjä, esitys jää epäileväväksi ja sulkeutuneeksi. (Arjas 1997, 21.)*

Automaattiset ajatukset syntyvät kokemuksista ja ympäristöön liittyvistä havainnoista. Niiden alkuperä on saattanut täysin unohtua, sillä ne voivat olla peräisin jo kauan aikaa sitten kriitikon antamasta palautteesta tai opettajan huonosti valitsemista sanoista. Väittämiä ei kyseenalaisteta, vaan niitä pidetään totuuksina omasta itsestä, vaikka usein ne ovat ilman todellisuuspohjaa. (Arjas 1997, 20–21.)

Mielestäni ihminen on myös saattanut itse vähitellen muotoilla automaattiset ajatukset mieleensä erilaisista ympäristön huomioista. Jos esimerkiksi viulisti on taitava soittamaan kauniilla äänellä hidastempoista musiikkia, opettaja on saattanut kehua tätä ominaisuutta ja halunnut jatkossakin valita kappaleita, joissa kyseisen vahvuus tulee esille. Tämän seurauksena oppilas saattaa itse muodostaa ajatuksen, ettei osaa soittaa nopeita kappaleita. Opettaja ei ole välttämättä missään vaiheessa sanonut, ettei oppilas kykenisi soittamaan nopeasti, vaan oppilas on itse päättänyt niin ja pitää sitä totuutena.

Arjaksen mukaan automaattisten ajatusten ongelmaa on paras lähteä purkamaan miettimällä, mistä ne ovat saaneet alkunsa. Käsityksiä tulisi kyseenalaistaa ja analysoida, sillä automaattiset ajatukset vaikuttavat käyttäytymiseen jatkuvasti, jos niiden sisältävää totuutta ei kyseenalaisteta. (Arjas 1997, 65.)

Joskus ihmisen ajatusmaailma saattaa täysin riistäytyä käsistä. Jännittäjälle voi syntyä epätodellisia eli irrationaalisia ajatuksia, ja pelko epäonnistumisesta johtaa surrealistisiin mielikuviin esiintymistilanteesta, esimerkiksi lavalla tapahtuvista katastrofeista. Ahdistavat ajatukset vaikuttavat tunteiden kautta tekoihin, pelkän kuvittelun avulla voi saada kehon reagoimaan siten kuin asia todella tapahtuisi. Huolta voivat aiheuttaa omasta jännityksestä johtuvat fyysiset oireet tai pelko siitä, mitä muut ajattelevat esityksestä. (Arjas 1997, 20.)

## 6 PSYKKISTÄ VALMENNUSTA KÄYTÄNNÖSSÄ: OMA PROSESSINI

Oma prosessini psyykkisen valmennuksen parissa tapahtui ammattikorkeakouluopintojen aikana. Vasta viimeisenä opiskeluvuotena psyykkisen valmennuksen menetelmien käyttäminen oli tietoisempaa kuin aikaisempina vuosina. Mutta nyt kun mietin opintojani ihan alusta asti, olen kehittynyt ja kasvanut erittäin paljon niin soittajana kuin ihmisenä.

Kun aloitin opintoni ammattikorkeakoulussa, elämässäni oli juuri sattunut ja tapahtunut kaikenlaista. Olin kokenut vaikeita asioita, jotka horjuttivat itsetuntoani. Olin kuvitellut että asiat lähtisivät rullaamaan opiskelujen myötä, mutta harmikseni asiat eivät heti menneetkään parempaan suuntaan.

Ensimmäinen opiskeluvuosi oli minulle hyvin vaikea ja raskas. Olin tullut yksin uudelle paikkakunnalle, muutin ensimmäistä kertaa pysyvästi pois vanhempieni luota omaan asuntoon. Koulussa vastaan tuli paljon uusia ihmisiä, mutta minun oli vaikea sopeutua ja löytää omaa paikkaani opiskeluyhteisöstä. Ihmiset ympärilläni solmivat uusia kaverisuhteita, jotkut tunsivat jo toisensa ennestään tutuista piireistä. Tuntui, että minut jätettiin kaiken ulkopuolelle, enkä tiennyt, mihin kuulun tai missä on minun paikkani. Mutta tiesin sisimmässäni, että kaikki tulisi vielä kääntymään parempaan suuntaan. Lapsuudessani minulle oli rakentunut ehjä ja hyvä itsetunto, joka ei pienistä kolauksista voisi romuttua täysin. Myös luonteeni on niin periksiantamaton ja sitkeä, että jaksoin sinnitellä yksin eteenpäin. Jos olin aloittanut jotakin, en voinut jättää sitä kesken.

Viikonloppuisin pääsin perheeni luo vierailemaan, ja heistä muodostui minulle tärkeä tukiverkosto. Myöhemmin seurustelukumppanini muutti luokseni asumaan, enkä tuntenut oloani enää niin yksinäiseksi. Karun alun jälkeen pystyin paremmin keskittymään opiskeluuni. Opiskelujeni puolivälissä hankimme kaksi koiraa. Sanotaan, että koira on ihmisen paras kaveri, ja se on totta. Koirista sain paljon tukea itselleni. Uusien lemmikkien myötä sain myös uusia ystäviä koirapiireistä.

Ennen opiskelua olin pitänyt esiintymisestä paljon. Musiikkiopistoaikoina halusin mennä kaikkiin konsertteihin esiintymään ja nautin siitä. Ennen esiintymistä aina



jännitti, mutta hyvällä tavalla. Silloinen viulunsoitonopettajani sanoikin, että on hyvä asia jännittää, koska se tuo esitykseen ihan uutta virtaa ja parantaa suoritusta. Koin meidän musiikkiopistomme ja sen ympärillä olevan ilmapiirin positiivisena ja kannustavana. Opettajat ja toisinaan myös oppilaiden vanhemmat muistivat kehua ja kannustaa oppilaita. Minulle oli tärkeää saada myönteistä palautetta, koska se innosti minua soittamaan ja esiintymään lisää.

Kun ammattiopinnot alkoivat, jostakin syystä omasta soitosta positiivista palautetta sai erittäin vähän, jos ollenkaan. Tuntui, että kaikki palaute esityksistä tuli pelkästään soitonopettajaltani. Voi olla, että kaveriporukoissa liikkuvat opiskelijat antoivat palautetta toisilleen ja jakoivat omia tuntemuksiaan. Tilanne kehittyi niin, että halusin jokaisen esitykseni jälkeen vain paeta pois paikalta. Mietin aina mielessäni, että mitähän ne puhuvat opiskelijaporukoissaan minun esityksestäni. Hartaran itsetuntoni takia ajattelin tietenkin, että soitostani puhutaan negatiiviseen sävyyn.

Kun olin aiemmin tottunut esiintymään tavallisille ihmisille, yleisönä oli nyt musiikinopiskelijoita, joiden edessä esiintyminen oli paljon vaikeampaa. Myös se vaikutti, että yhtäkkiä kaikki viulistit olivatkin kanssani samantasoisia. Musiikkiopistolla luonnollisesti konserteissa esiintyi paljon kirjavampi joukko eritasoisia soittajia. Nyt ammattiopinnoissa paheekseni muodostui itseni vertaileminen muihin. Välillä tunsinkin itseni huonoksi muiden rinnalla.

Yleisö muuttui siinäkin mielessä, että siellä ei enää ollutkaan minulle ketään tuttua ihmistä. Joskus pyysin avopuolisoani kuuntelemaan esityksiä. Vaikka vanhempani eivät aina päässeet toiselle paikkakunnalle kuuntelemaan konsertteja, jätin itsekkin mainitsematta heille tulevista konserteista. Pelkäsin, että soittoni ei enää kuulostakaan niin hyvältä muiden esiintyjien rinnalla. Uskalsin pyytää vanhempiani kuuntelemaan vain orkesterikonsertteja, koska niissä oma soittoni ei erottunut. Näin innostukseni esiintymistä kohtaan lopahti täysin, tunsin itseni mitättömäksi. En nähnyt mitään syytä mennä esiintymään pelkälle arvostelevalle yleisölle, joka ei edes anna minkäänlaista palautetta muuta kuin ehkä selän takana. Menin esiintymään vain, jos oli pakko.

Esiintymistäni on aina varjostanut myös pieni pelko epäonnistumisesta, koska joskus näin on käynyt. Ensimmäisinä viulunsoittovuosinani minut laitettiin pieneen viulistina oppilaskonserttiin esiintymään viimeisten joukossa. Olin muiden esitysten aikana ehtinyt unohtaa, miten minun esityskappaleeni menikään. Kun soittovuoroni vihdoin koitti, menin lavalle muistamatta yhtään, mitä minun piti soittaa. Päässäni pyöri vain edellisen esiintyjän kappale ja yritin jäljitellä sitä, mutta viulustani sain ulos vain joitakin epämääräisiä ääniä. Muistan, kuinka minua harmitti esityksen jälkeen ja itkin koko kotimatkan autossa. Jostakin syystä tämä pelko nousi esiin juuri opiskeluaikana, aikaisemmin en ollut niinkään ajatellut koko asiaa. Palasiko sen mieleeni siksi, kun kaikki muukin tuntui niin synkältä ja esiintymisestä oli tullut haastavampaa ja pelottavampaa?

Suuri muutos oli myös soitonopettajan vaihtuminen. Musiikkiopistossa viulunsoiton opettajani vaihtui lapsena vain yhden kerran. Minulla oli siis pitkään sama opettaja ennen kuin aloitin ammattiopinnot. Aluksi tuntui vaikealta luopua tutusta opettajasta. Uuden viuluopettajani kanssa joitakin soittoasentojani muutettiin heti ensimmäisillä viulutunneilla. Tämä aiheutti minulle epävarmuutta ja kyseenalaistin muutoksia, olivatko ne sittenkään hyviä ja mikä on oikein, mikä väärin. Minulla meni ensimmäinen vuosi kokonaan siihen, että sain rakennettua luottamuksen omaan uuteen opettajaani. Uudet opetusmenetelmät, soittoasennot, hyvään harjoitteluun ohjaaminen, kaikki oli niin erilaista, että se vei aikansa totutella.

Kun kävin viulutunneilla ja tapasin opettajani monta kertaa viikossa, huomasin asian, josta minulle oli valtavasti apua. Viulutunneilla ei pelkästään soitettu, vaan puhuttiin ja pohdittiin asioita sekä käytettiin soiton apuna ajattelemista. Teimme paljon esimerkiksi mielikuvaharjoittelua ja rentoutusharjoituksia, mutta myös puhuttiin omista tuntemuksista. Tämä auttoi minua itseluottamukseni rakentamisessa ja sain uusia hyviä vinkkejä harjoitteluun. Galamianin mukaan opettajan on oltava hyvä psykologi. Opettajan tulisi vaistota, milloin oppilas tarvitsee henkistä tukea ja rohkaisua. (Galamian 1990, 85.) Myös Garam toteaa itsensä hyväksymisen ja myönteisyyden olevan perusasioita, joita voidaan opiskella myös soittotunneilla (Garam 1995, 142).

Harjoitteluni muuttui pikkuhiljaa suunnitelmallisemmaksi ja käytin enemmän aikaa ajatteluun. Ennen harjoitteluni oli ollut enemmänkin kappaleiden soittelemista sen kummemmin asioita ajattelematta. Mutta jos ensin miettii tarkasti, kuinka esimerkiksi asemanvaihto viulunsoitossa tehdään, mikä sormi liikkuu mihinkin, ja vasta tämän jälkeen soittaa, asian oppii paljon helpommin ja yksinkertaisemmin kuin monen ajattelemattoman kokeilun jälkeen. Tajusin, että paljon lyhyemmässä ajassa voi saavuttaa enemmän tuloksia kuin monien epäonnistuneiden yritysten jälkeen, jotka voivat olla täysin tuloksettomia.

Päähäni oli juurtunut automaattinen ajatus siitä, että olisin hidas soittaja. Tämänkin asian kanssa edistyin, ja päättöresitaalissani kykenin soittamaan paljon nopeita kulkuja. Nopeaa kuviota harjoiteltiin esimerkiksi ensin hitaasti niin, että se sujui varmasti hyvällä ja puhtaalla äänellä. Sitten kuviota toistettiin mielessä nopeammin ja lopulta oikeassa tempossa. Vasta ajattelemisen jälkeen soitettiin. Oli tärkeää, ettei hätiköinyt nopeiden kulkujen kanssa, vaan niitä tutkittiin rauhassa. Vasta sitten kun kulku oli ymmärretty ja soitettu hitaassa tempossa sujuvasti, voitiin miettiä nopeampaa tempoa.

Opiskelun aikana teimme viimeisellä ainedidaktiikan kurssilla kirjareferaatteja erilaisista musiikin pedagogiikkaan liittyvistä teoksista. Silloin sain käsiini Päivi Arjaksen kirjan ”Iloa esiintymiseen”. Kun luin kyseistä kirjaa muusikon psyykkisestä valmennuksesta, huomasin, kuinka moni asia liittyi itseeni. Silloin minulle myös varmistui opinnäytetyöni aihe. Otin harjoitteluuni mukaan psyykkisen valmennuksen menetelmiä, kun ymmärsin niistä olevan apua ja hyötyä minulle. Sain myös opettajaltani vinkkejä harjoitteluuni tukea antavista menetelmistä.

Kaikista eniten tein soiton kannalta töitä viimeisenä opiskeluvuotena. Huomasin ajan kuluvan liiankin nopeasti syksyllä, kun vielä yritin opiskelun ohella käydä palkkatyössä. Päätimme yhdessä opettajani kanssa, että työt saavat jäädä kevään osalta ja kaikki aika käytetään tehokkaaseen harjoitteluun. Päättävöitteenani oli suorittaa päättöresitaali toukokuun loppuun mennessä. Pidän onnistumiseni tärkeimpänä tekijänä tavoitteiden asettelua.

Ennen joululomalle lähtöä tein tarkan suunnitelman kevättä varten. Asetin itselleni paljon välitavoitteita, esimerkiksi että talvilomalle en astele ennen kuin tutkittooni kuuluva valmiuskoe on suoritettu. Enkä talvilomalle mennytkään ilman tämän tavoitteen saavuttamista. Tein mahdollisimman realistisen suunnitelman, josta näkyi, mihin mennessä saisin viimeisiä kappaleita valmiiksi ja milloin osaisin soittaa mitään ulkoa. Pidin myös harjoituspäiväkirjaa, johon merkitsin joka päivä, kuinka paljon olin harjoitellut, ja välillä kirjasin, millaisia tuntemuksia oli ollut. Kaikki ei aina mennyt tavoitteiden kannalta ihan suunnitelman mukaan, vaan enemmänkin suurin piirtein. En lannistunut, jos jäin vähän tavoitteistani jälkeen, vastaavasti välillä saatoin kiriä ja mennä edellä. Suunnitelmani toteutus liikkui aallon lailla välillä ylös ja välillä alas. Loppujen lopuksi se pääsi rantaan asti.

Yksi toimiva psyykkisen valmennuksen menetelmä oli suggestio. Suggestiota tapahtui jo opiskeluni alkupuolella, kun opettajani neuvoi minua kirjoittamaan itselleni lapun jossa lukee ”luotan itseeni”. Lappu piti laittaa sellaiseen paikkaan, mistä näen sen joka päivä. Tämän tarkoituksena oli lisätä itseluottamusta ja itsevarmuutta jokaiseen päivään. En silloin vielä tiennyt suggestiosta mitään, ja vasta myöhemmin ymmärsin, miksi lappu oli ulko-ovessani kiinni. Joka aamu, kun lähdin ovesta ulos, luin lapun. Näin teksti painui syvemmälle mieleeni, ja uskon, että siitäkin oli hyötyä itseluottamuksen rakentumisessa. Viimeisenä vuonna tein opettajani ohjeiden mukaan omaa silmääni miellyttävän ja harjoitteluani tukevan voimälauseen. Tämä tehtiin siksi, että harjoitellessa minun oli vaikea jatkaa soittamista yhdenkin virheen sattuessa. Aina virheen kohdalla jäin korjaamaan sitä, ja tästä syystä minun oli vaikea soittaa kokonaisia fraaseja tai kokonaista kappaletta ehjästi. Lisäksi itsetunnon kolhuista johtuva epävarmuus vaivasi. Kirjoitin paperille lauseen ”Soitan ehjästi ja varmasti”. Asettelin paperilapun viulukotelooni niin, että näin sen aina, kun avasin kotelon ja aloitin harjoittelemisen.

Jälkeenpäin kun mietin, suggestio näkyi myös nuoteissani. Nuoteissani saattoi lukea ”rauhallisesti”, ja joidenkin fraasien yläpuolelle oli merkitty pieni sydän. Sydän oli säestäjäni merkitsemä viesti siitä, että kaunis ja herkkä fraasi soitettiin suurin tuntein.

Sain soitonopettajaltani lainaan rentoutus-CD-levyjä, joita kuuntelin muutamia viikkoja ennen tutkintoa. Myös nämä rentoutumisharjoitukset toimivat suggeroivalla tavalla. Niiden avulla sain rentouduttua ja lievennettyä viime hetken turhaa stressiä.

Minulla oli myös pelko virheitä ja ulkoasoittamista kohtaan. Keskustelimme opettajani kanssa peloistani ja pohdimme yhdessä, millä tavoin ratkaisemme ongelmat. Virheiden pelkoon teimme paljon harjoituksia, joissa soittoa piti jatkaa virheistä huolimatta. Ulkoaharjoittelu taas helpottui merkitsemällä nuotteihin numeroilla pieniä pätkiä. Välillä käytimme merkitsemiseen tehokeinona värejä. Fraasit piti ensin lukea nuotista, sitten miettiä mielessään ja sen jälkeen soittaa. Nuotteja lukemalla painoin mieleeni tiettyjä tukikohtia siltä varalta, jos jotain menisi pieleen, jotta tietäisin, miten jatkaa eteenpäin. Fraaseja harjoittellessa oli oleellista miettiä hengittämistä, sillä sekin vaikutti paljon siihen, miltä lopputulos kuulostaisi. Mieleeni muodostui myös erilaisia mielikuvia musiikista, jotkut melodiat toivat mieleeni erilaisia tapahtumia. Esimerkiksi aina kun aloin soittamaan Sibeliuksen Valssia, mieleeni tuli kesäinen Pariisi ja sen kauniit kadut. Tämä olikin yksi syy tähän kappalevalintaani, yhdistin melodian asiaan, josta nautin suunnattomasti, eli matkustamiseen.

Kevään aikana kävin enemmän esiintymässä konserteissa saadakseni varmuutta esiintymiseen. Ennen tutkintoani soitin ohjelmani läpi harjoituskonsertissa, jonne perheeni tuli kuuntelemaan. Myös tutkinnossani paikalla oli perheenjäseniäni sekä muutamia opiskelutovereita, joita olin saanut opiskeluni loppupuolella. Loppujen lopuksi varsinainen tutkinto ei niinkään jännittänyt, olisin jopa toivonut enemmän jännityksen tunnetta.

Suurin työ minulle oli itsetunnon nostaminen sille tasolle, millä se oli joskus ollut. Esiintyminen oli vaikeaa huonon itsetunnon kanssa. Oli tärkeää ensin itse nauttia omasta soitostaan ennen kuin tunnetta voi jakaa yleisön kanssa. Huonon itsetunnon takia epäilin omia taitojani ja pelkäsin, mitä muut ajattelevat. Itsetunnon ja itseluottamuksen vahvistumisen myötä sekä psyykkisen valmennuksen avulla pääsin lopulta tavoitteeseeni ja sain päättöresitaalin suoritetun. Onnistumisen kannalta tärkeää oli myös suunnitelmallinen yhteistyö soitonopettajani kanssa.

## 7 LOPUKSI

Omassa prosessissani tärkeimpinä psyykkisen valmennuksen menetelminä esiin nousivat rentoutus, hengitys, keskittyminen, mielikuvat ja suggestio. Oleellisesti taustalla esiintyivät itsetuntoon liittyvät ongelmat. Tavoitteidenasettelu toimi tärkeänä motivoivana tekijänä, ja koin myös harjoituspäiväkirjan hyödylliseksi.

Oma prosessini psyykkisen valmennuksen parissa eteni seuraavasti: Kaikki lähti liikkeelle omasta soitonopettajastani. Hän toimi ensimmäisenä tiedonlähteenä aiheesta. Tästä seurasi tiedostamisprosessi, tutustuin psyykkiseen valmennukseen tarkemmin lukemalla kirjallisuutta ja ryhdyin kokeilemaan erilaisia menetelmiä. Jatkoin asian tutkimista syventymällä kirjallisuuteen ja aloin kirjaamaan ylös tärkeiksi kokemiani asioita. Lopuksi kokosin tiedon ja kokemuksen yhteen, ja opin näytetyöni kiteyttää ne yksiin kansiin.

Jäin pohtimaan, onko esiintyminen ja esiintymisjännityksen päihittäminen juuri niitä tärkeimpiä asioita, mihin psyykkisessä valmennuksessa pyritään. Pyrkiikö muusikko aina harjoittelullaan täydelliseen suoritukseen esiintymisessä? Onko tämä huippusuoritus ainoa ja tärkein tavoite, johon tähdätään?

Itselleni esiintymistä tärkeämpänä saavutuksena oli henkisen vahvuuden ja oman identiteetin kehittyminen psyykkisen valmennuksen myötä. Mielestäni on tärkeää nauttia omasta soitostaan, arvostaa omaa tekemistään ja kokea itse itsensä tärkeäksi. Opin hyväksymään soiton aikana mahdollisesti tapahtuvia virheitä. Virheistä huolimatta oma suoritus on aina merkittävä.

Täysipainoisen harjoittelun, johon kuuluu fyysinen sekä psyykinen harjoittelu harmoniassa, ja henkisen kasvun myötä on mahdollista esiintyä ilman häiritsevää jännitystä. Esiintymisestä voi nauttia.

Aion jatkossakin hyödyntää ja soveltaa psyykkistä valmennusta opetuksessani ja omassa harjoittelussani. Minulle psyykkisestä valmennuksesta ja sen menetelmistä oli paljon apua, ja uskon, että niistä on hyötyä myös monelle muulle muusikolle.

## LÄHTEET

Arjas, P. 1997. Iloa Esiintymiseen – Muusikon psyykkinen valmennus. Jyväskylä: Atena Kustannus.

Galamian, I. 1990. Galamianin viulumetodi. Helsinki: VAPK-kustannus.  
Alkuteos: Galamian, I. Principles of Violin Playing & Teaching. 1985.

Garam, L. 1995. Jousen taikaa. Helsinki: Hakapaino.

Immonen, O. 2007. Muusikon mentaaliharjoittelu – Haastattelututkimus konser-toivan ja opettavan pianistin mentaaliharjoittelusta. Helsinki: Yliopistopaino.

Jansson, L. 1990. Urheilijan psyykkinen valmennus. Keuruu: Otava.  
Toinen, uudistettu painos.

Joukamo-Ampuja, E., Heiskanen J., Peltomaa, M., Porander, K., & Arjas, P.  
2007. Musiikin ammattiopiskelijoille tarkoitettu harjoittelua koskeva ohjeistus.  
Viitattu 6.12.2015. Saatavissa:  
<http://www2.siba.fi/harjoittelu>

Keltikangas-Järvinen, L. 1994. Hyvä itsetunto. Helsinki: WSOY. Viitattu  
10.11.2015. Saatavissa:  
<http://www.amiedu.net/jokeri/oppiminen/muitaoppimisenesteita.htm>

Laine, M. 2011. Psyykkinen valmentautuminen ja mentaaliharjoittelu osana viu-lunsoittoa. Käytännön harjoituksia ja ideoita opetukseen. Opinnäytetyö. Metropo-lia-ammattikorkeakoulu.

Poikonen, A. 2009. Pelottaako? Muusikon esiintymisjännitys ja esiintymisval-mennus. Opinnäytetyö. Jyväskylän ammattikorkeakoulu.

Solehmainen, K. 2009. Pelle Peloton vai tiedostava taiteilija? Esiintyjän pelkojen tiedostaminen. Opinnäytetyö. Lahden ammattikorkeakoulu.

Suzuki, S. 2000. Rakkaudella kasvatettu – Johdatus luonnolliseen oppimiseen musiikkikasvatuksessa. Rauma: Vihreälinja.

Alkuteos: Suzuki, S. Nurtured by Love. 1983.